



حمية قليلة الدهون
و الكولسترول

قسم التغذية العلاجية

الدهون

تعتبر من العناصر المهمة في إتمام وظائف الجسم وإمداده بالطاقة اللازمة، ويتم تخزين الزائد منها بالجسم لحين الحاجة لها، كما أنها عامل مهم لامتصاص بعض الفيتامينات الذائبة بالدهون مثل فيتامين (أ)، (هـ)، (ك)، (د). ولكن زيادة الدهون والكولسترول في جسم الإنسان عن المعدل الطبيعي، تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

الكولسترول

مادة دهنية تصنع طبيعيا في الجسم كما توجد في الأطعمة ذات المصدر الحيواني وزيادته تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين.

الدهون المشبعة

هي الدهون المسببة لارتفاع الكولسترول عندما تستهلك بمقدار زائد عن الحاجة لفترة زمنية طويلة.

مصادرها:

هي الدهون المسببة لارتفاع الكولسترول عندما تستهلك بمقدار زائد عن الحاجة لفترة زمنية طويلة.

١- المصادر الحيوانية مثل الزبدة والكريمة والسمن واللحوم وصفار البيض ومنتجات الألبان كاملة الدسم.

٢- المصادر النباتية مثل جوز الهند وزيت النخيل.

الدهون الغير المشبعة

هي من الدهون الإيجابية المفيدة للجسم والتي تحميه من أمراض القلب وتصلب الشرايين خاصة المحتوية على الأوميجا-٣ المتوفر في الأسماك.

مصادرها:

الزيوت النباتية مثل:

زيت الزيتون وزيت دوار الشمس وزيت الذرة كما تتواجد في مصادر حيوانية مثل زيت السمك.

إرشادات غذائية مهمة:

اتباع نظام غذائي متوازن يوميا.

- ❖ تجنب السمنة والوصول إلى الوزن المثالي والمحافظة عليه.
- ❖ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ❖ قراءة ملصقات الأطعمة قبل الشراء والتأكد من محتوى الدهون.
- ❖ الابتعاد عن الأطعمة العالية في محتواها من الدهون المشبعة.
- ❖ الإكثار من تناول الألياف الغذائية الموجودة في النخالة والخضروات والفاكهة.
- ❖ الابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الكولسترول (مثل: صفار البيض، الكبد، المخ، الزبدة ، الجمبري، السجق، المرتديلا، الهوت دوغ ،الهامبرجر، البسطرمة ،الشاورما ،الكوارع).

- الاعتدال في تناول اللحوم الحمراء مرتين في الأسبوع وإزالة الشحوم عنها قبل الطهي وإزالة جلد الدجاج قبل الطهي.
- الطهي بالبخار أو السلق أو الفرن أو الشوي والابتعاد عن القلي تماما.
- الاعتدال في تناول الزيتون والمكسرات لاحتوائها على كمية عالية من الدهون.
- الامتناع عن الحلويات العالية في محتواها من الدهون (مثل: الآيس كريم، الكعك، الشوكولاتة، الدونات، الكروسان، الحلويات الشرقية، الحلاوة الطحينية)
- تناول صفار بيضتين فقط في الأسبوع.
- عدم استخدام المايونيز والصلصات الجاهزة العالية في محتواها من الدهون واستبدالها بإضافة الخل وعصير الليمون واللبن قليل الدسم.
- تجنب استخدام معجون الطماطم في الطبخ واستبداله بعصير الطماطم الطازج.

- عدم استخدام مكعبات المرق الجاهزة واستبدالها بسلق الدجاج أو اللحم الخالي من الدهون مع الخضار.
- استعمال الأواني غير اللاصقة للتخفيف من الحاجة إلى الزيت أو الدهن أثناء الطهي.

نوع الطعام	الأطعمة المسموحة	الأطعمة الممنوعة
اللحوم	جميع اللحوم الخالية من الدهن بكميات محددة. الدجاج - الحمام - الديك الرومي بدون جلد. جميع أنواع الأسماك.	اللحوم المحتوية على دهون مثل (الضأن وشحوم اللحم – السجق – الهامبرجر – الكوارع – المرتديلا – الشاورما) الأعضاء الداخلية مثل (المخ، الكبد، القلب، الكحلاوي). القشريات مثل (الجمبري – الاستاكوزا - الكافيار أو بيض السمك).
البيض	بياض البيض ويكون مسلوق أو مطبوخ بعصير الطماطم.	صفار البيض البيض المقلي بالزيت أو الزبدة أو السمن
الدهون والزيوت	الزيوت النباتية مثل (زيت الذرة - زيت دوار الشمس - زيت الزيتون بدون طبخ.	الزبدة – السمنة - الشحم. الزيوت المتجمدة (زيت جوز الهند - زيت النخيل) المايونيز – المارجرين – القشدة -الطحينة.

الألبان ومنتجاتها	الحليب واللبن والجبن والزبادي منزوع الدسم أو قليل الدسم.	الحليب واللبن كامل الدسم والأجبان كاملة الدسم مثل: (الجبن السائل – الجبن الشيدر) الآيس كريم الكامل الدسم – القشدة - الحليب المكثف - الكريمة المخفوقة).
النشويات	النشويات الخالية من الزيوت والدهون والكريمة والزبدة والسمنة.	النشويات المطبوخة بالزيت أو السمنة أو الزبدة. النشويات المحتوية على دهون وكريمة مثل: (الكروسون –الدونات)
الفواكه والخضار	جميع أنواع الفواكه والخضروات	الخضروات المطبوخة بالزيت أو السمنة أو الزبدة. الأفوكادو - جوز الهند.
الحلويات والأطعمة الدسمة	السكر– العسل– المربى-الجلي. الحلويات الخالية من الدهون والزيوت.	الدونات–الكعك-الفطائر المحلاة الدسمة- الكروسون. الحلويات الشرقية والغربية الدسمة.

أطعمة أخرى	البهارات: الفلفل الأسود– الهيل– الكمون- القرفة. الثوم–البصل– الليمون- الخل.	مبيض القهوة–الشيبس- الصلصات ومضافات السلطة من الدهون والزيوت والمايونيز. الوجبات السريعة.